

ステップ下鳥羽における 伴走支援成果報告

報告者：ステップ下鳥羽 理学療法士 上野 科

ステップ下鳥羽について

- 所在地 : 伏見区下鳥羽上山栖町143
- 対象圏域 : 主に伏見区内
- サービス : 短時間型デイサービス
- 利用者数 : 全3部制 各枠定員20名のうち
各枠17~18名利用中
- 職員数 : 常勤5名
理学療法士2名 (非常勤)
- 特徴 : ①トレーニング機器の設置
②口腔機能訓練の実施
③脳ぼちの導入
④PTによる各個人に応じた動作訓練
(2~3人 1組で)



京都市の伴走支援を受けた理由

①京都市からの依頼

②過去の経験を踏まえての再挑戦

- ・約9年半前の開設当初、短期集中運動型も募集したが、利用者が集まらなかった。プログラムの内容でほかの一般利用者と差別化・区別化を図り準備を整えるも、紹介がなく、半年で打ち切り。
- ・今回の依頼では、場所やメニューを分けなくてもいいとのこと。
- ・寝屋川市の河北DSに視察に行く。
ステップの形を変えずにどこまで対応できるか、やってみないとわからない

事例紹介 ①H氏

- ・ 80歳 女性 要支援1 独居
- ・ 買い物以外は自宅にすることが多い。転倒歴有。
- ・ 昨年までヘルパーとして働いていた。
- ・ 夏の暑い時期にほとんど外出していなかったところ、長距離を歩くと息切れするように。
- ・ 趣味：カラオケ、ラジオを聴く

以前は買い物ついでに自然を感じながら散歩するのが好きだった。

疾患

躁うつ病（経過観察中）、乳がん術後（通院フォロー中）

利用サービス

短期集中予防プログラム（11月～1月）、精神科訪問看護、
マッサージ（インフォーマル）



<最初の印象>

- ・身体状況的には、ある程度動ける方。よく話す。
- ・デイサービスへの通所に対しての不安が強いようで質問が多い。

<開始前の本人の意気込み>

「運動大嫌いで宿題も苦手やけど、できることはしたい。」

<短期集中予防プログラム後の目標（1年後の目標）>

「前は買い物ついでに自然を感じながら散歩するのが好きだった。
もしまた歩けるなら、また自然を感じて歩きたい。」

短期集中予防プログラムの取組み

目標：楽に散歩ができて自然に楽しめる

セルフマネジメントシート

氏名		3か月後の私の姿（目標）					
[Redacted]		楽に散歩が出来て自然に楽しめる					
日付	曜日	体調	自宅で毎日取り組むこと（目標回数など）				ひとこと日記
			①	②	③	④	
			① 一日の歩いた数を記録する				
1/7	金	10/100歩 後不調	買物後散歩 →968	あつりの人のカマド マシントレーニング	ビックリ！弱い所 はグッド	多人数のワ～	心配（存心）抱え込んで ホッとしたの眠剤も ハナミズキは真赤・行 バスの中はサンルーム
1/8	土	息子宅・休モル	6:30 伊勢丹				雨のため一日中ひきこもり
1/9	日		0				おん～い風 どんからロキニクセ ジャブを初めてやる
1/10	月		買物後散歩 6:16				10/100歩 息子宅へ
1/11	火		安威川ダム吊橋行 6:51	2025.2.17 大段 全長420m 往復840m	茨木にオープン 全長420m 往復840m	の最長の吊橋 風食はダム バンジージャンプ	息子宅へ
1/12	水		通院・散歩 6:47				息子宅へ
1/13	木		電車通は京の四季へ 6:54				息子宅へ
1週間の振り返り			来週の目標				
久し振りに歩きはじめ							
実施日	担当者資格	担当者	担当者メッセージ		居宅訪問日（複数あれば全て）		
11/13(水)	理学療法士・作業療法士 言語聴覚士・その他（ ）	上野	体調がすぐれなかったとの事ですが、レクリエーションを刻めて いますね。雨の日はストレッチや体操はいかがですか？				

1週目の様子

懐疑的な様子。最初の2回くらいは体調が優れない日もあり、×も多かった。

2週目以降の様子

だんだん○が増えてくる。3週目頃、提案した腕の運動を頑張りすぎて肩の痛みが出るが、活動量は維持。前向きな姿勢で取り組む。後半は調子よく通所。

7週目頃、就労継続支援B型に通所開始。

最後の様子

作業所での交流が楽しいと生き生きとした様子に。

運動機能測定結果

	開始当初（11月）	終了後（1月）
握力	22.6 kg	22.5 kg ↓
開眼片足立ち（右）	60.00 秒	60.00 秒 →
開眼片足立ち（左）	60.00 秒	60.00 秒 →
ファンクショナルリーチ	27.0 cm	33.0 cm ↑
最大歩行	3.94 秒	3.39 秒 ↑
TUG	7.75 秒	7.04 秒 ↑

苦勞したこと

- ・いわゆる「面談」の時間が、十分にとれなかった。
就労の相談をしてこられ、答えられず。

工夫したこと

- ・悩みや困り事を具体的に話してくれることが多かったため、ある程度の質疑を事前に予測し、回答を準備した。

支援後の利用者を見ての印象・感想

- ・80歳からでも、本人がやる気になれば元気になれる。
- ・最終的には自力で就労活動にもつながり、嬉しく思う。

3W後の様子

- ・作業所には休まず言っている。散歩もしている。肩はまだ痛むので、デイで習った運動はやっていない。電話での声は、明るく元気そう。

事例紹介 ②〇氏

- ・ 70歳 男性 要支援1 妻と2人暮らし
- ・ 自宅で過ごすことが多い。歩くことが辛く、絶望感を感じる。外出はタクシー移動が主。徒歩では10分も歩けない。
- ・ 趣味：インターネット競馬、音楽鑑賞
歩いていた頃は、友人と飲みに行くことが好きだった。年2回、妻と温泉など国内旅行に行っていた。

<疾患>

腰部脊柱管狭窄症、腰椎急性すべり症、糖尿病

腰部、右下肢のしびれ（+） 手術・リハビリを受け、在宅復帰

<利用サービス>

短期集中予防プログラム（11月～1月）、介護予防福祉用具貸与（トイレ手すり、浴室内いす）、ベッド（自費）



<最初の印象>

- ・ 歩行不安定。心配。
- ・ 自分から意志表出をあまりしない。受け身のコミュニケーション。
…いきなり難しい人が来てしまったな。

<開始前の本人の意気込み>

「3か月だけならがんばってみる」

<短期集中予防プログラム後の目標（1年後の目標）>

「今は歩くのが辛くて絶望感を感じることもある。
改善できるなら旅行行きたいな。」

短期集中予防プログラムの取組み

目標：車の乗り降りを楽しにする。食事に行く。

セルフマネジメントシート

氏名			3か月後の私の姿（目標）				
[Redacted]			車の乗り降りを楽しにする 食事に行く。				
日付	曜日	体調	自宅で毎日取り組むこと（目標回数など）				ひとこと日記
			①	②	③	④	
			新歯を取りに行く	足の体操	ボリスを使った体操	車を降り	
24	土	○	○	○	○	○	
25	日	○	○	○	○	○	
26	月	○	○	○	○	○	
27	火	○	○	○	○	○	
28	水	○	○	○	○	○	
29	木	○	○	○	○	○	
30	金	○	○	○	○	○	新内歯科診療
1週間の振り返り			来週の目標				
最後まで出来良かった			これからもうしても良くなるよう頑張ろう。				
実施日	担当者資格	担当者	担当者メッセージ		居宅訪問日（複数あれば全て）		
1/30	理学療法士・作業療法士 言語聴覚士・その他（ ）	上野	3週間休まずに来所いただきありがとうございました。 これだけ続けられたのだから、今後もまことできると思います！ 歯がしっかり治ったら美味しいもの食べに、たくさんお出かけして下さいね。				

1週目の様子

歩行状態不安定でふらつきあり。

車の乗り降りも、手を貸した方が良さそうな状態。

2週目以降の様子

徐々に意欲向上。「自転車の負荷をあげてもいいよ」と本人から積極的な発言も。

車の乗り降りは少しスムーズに。

最後の様子

以前は外食はラーメンが多かったが、歯科受診を経て噛み応えのあるものを食べられるように。タクシーで居酒屋、焼き肉に行くなど、活動性が上がった。

運動機能測定結果

	開始当初（11月）	終了後（1月）
握力	33.5 kg	30.6 kg ↓
開眼片足立ち（右）	0.00 秒	1.00 秒 ↑
開眼片足立ち（左）	2.34 秒	6.73 秒 ↑
ファンクショナルリーチ	23.0 cm	24.0 cm ↑
最大歩行	8.89 秒	6.65 秒 ↑
TUG	21.07 秒	19.12 秒 ↑

苦勞したこと

- ・自発的な発言少なく、困りごとに対する受け答えができにくかった。

工夫したこと

- ・他のスタッフにも協力してもらい、雑談などから話を聞き出した。
- ・看護師からステップでの口腔機能訓練について、詳しく説明をしてもらった。

支援後の利用者を見ての印象・感想

- ・動きも表情も良くなった。特に表情が豊かになった。
- ・自ら行動することの重要性に気づき、やればできるということを自覚してもらえた。

3W後の様子

- ・奥さんより、あまり動いていない。指導した体操はしていない。
- ・1度、友達と外食に行った。歯の治療は継続している。
- ・奥さん曰く、動きは「以前とあまり変わらない」と。

短期集中予防プログラムを実施して

難しかった・大変だった

- 利用者への説明と理解：入口時点での説明が重要。体験利用の設定。
- 利用者の情報収集：情報が少ない中での開始。特に初回が大変。
- 卒業後のイメージ：地域資源等、出口部分の知識がなかった
- 人員体制：ほぼ満員の中で実施。リハ職1名で対応。

やりがい・気づき

- 本人がやる気になれば、何歳でも元気になれる！
- 地域包括支援センターとの連携が大事

ステップ下鳥羽 の今後

現状：自走した実施は困難...

- ・ 人員体制の課題

専門職が利用者とじっくり向き合う分、人手が取られる。

- ・ 利用者の調整

枠を別に設けたとしても、現在利用中の利用者を、別の日時に移行することは困難。

今後に向けて

- ・ 短期集中予防プログラム自体は、対象者にとっては良い取組み。

・ 継続的にプログラム提供するためには、導入から卒業（その先）の過程において、DSに何が求められているのか明確にし、ステップとしてどう対応できるのか考えていく必要がある。